Planeerin oma aega kavalalt: ehk on võimalik midagi täna ära teha, et mitte mõne tähtajaga viimasele minutile jääda?

Pärastlõunal tunnetan, kas on vaja väikest uinakut u. 20-30 min.

Päevast aega naudin - ma ei jää telekat vaadates tukkuma, ei maga maha filme ega kontserte.

Kui millegi tähtaeg on kell 23.59, sean enda jaoks tähtaja kell 22.00ks - nii on võimalik minna varem magama.

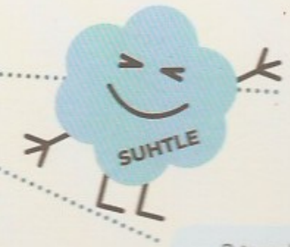
Söön regulaarselt ja rõõmuga. Olen füüsiliselt aktiivne.

Piiran gaasiliste, magusate ja alkoholi ning kofeiini sisaldavate jookide tarbimist.

Ärkan iga päev enam-vähem samal ajal.

14 VÕTET PÄEVAL JA ÖÖSEL, MIDA ENDA UNE PARANDAMISEKS TEHA

Kui ärkan keset ööd, suhtun sellesse rahulikult. See on vahel normaalne. Tõusen korra voodist, teen tiiru teises toas, seejärel proovin uuesti magama jääda. Kui und siiski ei tule, kinnitan endale: „Kuigi olen vähe maganud, olen homme sellegipoolest suurepärases vormis."



3 tundi enne magamaminekut: kas olen füüsiliselt nii palju liikunud, et olen piisavalt väsinud?

Kui und ei tule, tõusen voodist. Võimalusel lähen korraks teise tuppa, seejärel proovin uuesti voodisse minna ja uinuda (taen n-ö restardi).

2 tundi enne magamaminekut: kas peaksin midagi veel sööma, et õhtul köht päris tühjaks ei läheks?

Uinudes mõtlen häid ja helgeid mõtteid: mis on läinud hästi, mille eest olen tänulik.

Voodisse minnes uinun 30 minuti jooksul.

1 tund enne magamaminekut: panen nutiseadmed eemale, ka nemad vajavad puhkust.

Oma murega ei pea olema üksi. Kui vajad abi, siis võta ühendust Peaasi.ee nõustajatega noustamine.peaasi.ee

TERVISEKASSA

peaasi.ee

Minu unevihk

NOORTELE

peaasi.ee

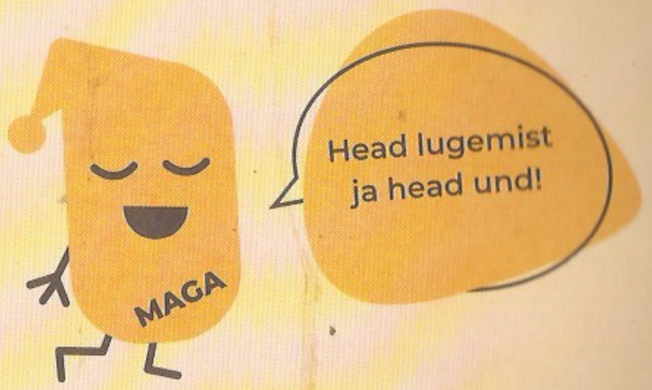
TERVISEKASSA

Hei!

Sa hoiad praegu käes unevihku, isiklikku unesõpra, kes aitab sul pisut põhjalikumalt oma une üle mõtiskleda, et saaksid veelgi paremini välja puhata! Võib-olla oledki juba märganud, et kui öösel magad hästi, siis on ka päev mõnusam, kui aga uni on lühike või magada ebamugav, tuleb järgmine päev raske ja tuju on kehvem. See vihk on praktiline abiline, kuhu saad kirjutada ka ise – ta on nagu valgusvihk, mille abil leiad viise, kuidas ise enda und paremaks teha!

Siin on sulle nii lugemist selle kohta, miks me üldse magame (ja võib-olla sind isegi üllatab, kui vähe me sellest alles teame) kui ka harjutusi, mida järele proovida. Sa võid lugeda vihu läbi ühe jutiga, aga võtta ette ka jupikaupa – kuidas sul endal mugavam on!

Unevihk on ikkagi toetav sõber, mitte näpuvibutaja.



MIKS ME MAGAME?

Me veedame keskmiselt ühe kolmandiku oma elust magades ehk kui sa elad 90-aastaseks, magad sellest umbes 30 aastat! Miks?!
Üldiselt on kõige lihtsam vastus sellele, et ... sest me oleme väsinud. Aga mida see väsimus üldse tähendab? Kuidas aitab uni väsimust leevendada? Ja miks ei piisa ainult sellest, kui me natuke aega kinniste silmadega diivanil istume?

Seda, kui hästi uni oma tööd teeb, näeb tavaliselt selle järgi, kui kaua uni kestab ning kui püsiv ja sügav see on. Une pikkus peaks olema piisav, et sa oleksid järgmisel päeval puhanud ja ergas, uneperioodid peaksid olema ilma suuremate katkestusteta (aga 1–2 korda öö jooksul ärkamise pärast ei peaks siiski muretsema), ning uni peaks olema piisavalt sügav, et nii keha kui aju saaksid taastuda.

Teadlased näevad igasuguste testide ja katsete põhjal järjepidevalt ja on üksmeelel, et unel on meie elus üliloluline roll, sest see:

- Aitab asju ja kogemusi paremini meelde jätta
- Teeb õppimise lihtsamaks
- Aitab oma tunnetega toime tulla
- Annab kehale võimaluse end remontida (kudesid, rakke, veresooni jms)
- Aitab kehal kõiksugu ainevahetusi läbi viia ning eemaldada ajust jääkaineid
- Aitab kehal puhastuda bakteritest ja viirustest
- Aitab su kehal toota kasvuks vajalikke aineid, täiskasvanutel taastada ka lihaseid
- Aitab ajul mõelda ja sinu keha liigutada

Aju on ju lihtsalt vee ja rasva plönn ja vajab kogu sinu keha eest hoolitsemiseks sinu abi. Magamine pole loomulikult ainuke abi, vaja on kehale pakkuda füüsilist liigutamist ning võimalikult kirevat söögilauda, aga sellest räägime juba vihu lõpupoole.

Unel on suur roll mängida selles, kuidas sa teiste inimestega läbi saad. Kui inimene ei ole piisavalt maganud, siis muutub tema aju eriti tundlikuks igasuguse kriitika ja ükskõiksuse suhtes. Seetõttu võib inimene väsinuna olla palju kehvemas tujus, ärrituda kiiremini ja näha asju, hetki ja inimesi enda ümber ründavana. Mida pikemalt oled magamata, seda raskem on sõpradest ja iseendast rõõmu tunda - oled seda kindlasti ka ise juba tajunud.

Uni ei kesta terve öö jooksul samasugusena - see liigub lainetena üles ja alla, olles vahepeal nii sügav, et sa ei kuuleks ka uksekoputust, vahepeal aga nii õrn, et kui keegi toas hingaks, võiks see sind üles ajada.
Neid üles-alla lainetusi nimetatakse unefaasideks.

- Esimene faas on unevalmidus – energia väheneb ja keha valmistub uneks. See on see tunne, kui hakkad magamise eel sügavamalt hingama, keha muutub lõdvemaks ja on tunne, nagu vajuksid natuke madratsi sisse, aga võid veel kuulda omaenda mõtteid ja välist keskkonda. Kui sul on unega asjalood väga korras, võib see faas kesta umbes viis kuni kümme minutit.

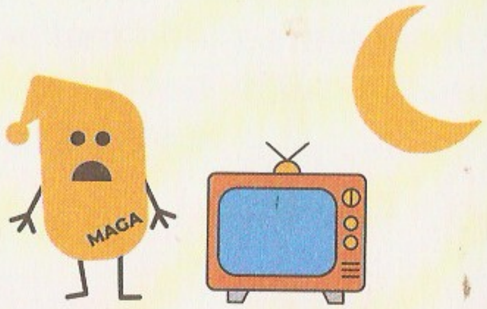
- Teine faas on kerge une faas, kui sa enam pole ärkvel, kehatemperatuur langeb ja süda hakkab aeglasemalt lööma. See faas kestab ligikaudu 20 minutit.
- Kolmas faas on sügav uni, mille jooksul lihased lõdvestuvad, vererõhk langeb, hingamine aeglustub. Selle faasi ajal on uni kõige sügavam.
- Neljandaks faasiks on REM-uni, mille käigus keha on lõdvestunud, kuid aju muutub aktiivsemaks – selles faasis esinevad ka unenäod. REM-une tunneb kõrvaltvaataja ära selle järgi, et magaja laugude all on näha kiireid silmaliigutusi.

Sellised tsüklid esimesest neljandasse unefaasi korduvad öö jooksul mitmeid kordi.

UNE NELI FAASI

*NREM - *non-REM* ehk mitte-REM uni.
**REM - *Rapid Eye Movement* ehk kiire silmade liikumine.

Une puhul on oluline teada seda, et lihtsalt suvalisel hetkel 8–9 vajamineva tunni ära magamisest ei piisa, sest kehal on ka enda sisemine 24-tunnine kell, mida nimetatakse tsirkadiaanrütmiks (ladina keeles *circa* - umbes, *dies* - päev). Muuhulgas jälgib see kell ka päevavalguse ja pimeduse vaheldumist ja mida hämaramaks kisub, seda rohkem hakkab aju ise tootma uneks vajalikke aineid - näiteks melatoniini ehk unehormooni. Mida regulaarsemalt veedad oma päeva vastavalt päevarütmile, seda lihtsam on ajul ka seda melatoniini toota ja sind magama saata (ning unest äratada!).



Ja sellele ootuspärasele magamisharjumusele tasub panustada. Teadlased on avastanud, et nii lapsed, noored, üliõpilased, keskealised täiskasvanud kui eakad hindavad enda und paremaks, kui see on seotud kindla päeva- ja unerütmiga. Uuringud näitavad suurt seost regulaarse une ja õpitulemuste vahel. Stabiilsem ärkamisaeg on seotud ka parema enesehinnangu ja kõrgema unekvaliteediga ning regulaarse rütmiga magajatel on parem tuju ja rohkem jaksu.

Teisisõnu - elu on lihtsalt mõnusam, tuju parem, jaksu on rohkem ja mõtted sügavamad!

Kui unehügieen ehk see, kuidas sa magama jääd ja magad, on aga kehv, mõjutab see tugevalt ka sinu füüsilist tervist. Haigused tulevad lihtsamini külla, nahk võib muutuda kuivemaks ja punnilisemaks, võivad tekkida igasugused valud ja nii edasi. Magamata on raske ka otsuseid vastu võtta, plaane teha, rahulikuks jääda, unistada ja iseendale kaasa elada. Võiks ju arvata, et kui uni on nii oluline, siis on suuremal osal inimestest sellega kõik okei, aga uuringud näitavad, et lausa 45%-l maailma elanikkonnast on sellised unemured, mis nende tervisele ja heaolule halvasti mõjuvad. Ja Eestis on tehtud uuringuid, mis näitavad, et

30% teismelistest (ehk sinuealistest) magavad vähem kui vaja. Okou.

KUI PALJU VÕIB MAGADA?

Mitu tundi peaks siis ikkagi magama? Kas on ka inimesi, kelle ajule piisabki näiteks ainult kolmest tunnist?

Une- ja ärkveloleku aeg on igal inimesel erinev ja väga tihti näeme, et kui vanematel on unevajadus väiksem, on see ka nende lastel väiksem - ehk unevajadus võib olla ka pärilik.
Alates 18. eluaastast on tavapärane, et

- UNEAEG on öötundidel ning enamikel inimestest 7–9 tundi
- MAGAMAMINEK võiks toimuda ajavahemikus kella 21.00–01.00
- ÄRKAMINE vahemikus 06.00–10.00

Une- ja ärkveloleku aja nihkumine võrreldes eelmise päevaga võiks olla kuni kaks tundi, mitte rohkem.

Ehk siis, ajule on veel okei, kui lähed ühel päeval magama kell 22 ja teisel päeval kell 23.30, aga kui lähed ühel päeval magama kell 21, järgmisel kell 1 öösel, siis jälle kell 20 ja järgmisel ööl südaööl ning magad igal ööl väga erineva arvu tunde, siis aju on lihtsalt segaduses ja ei saa tavapäraselt toimetada.

Kõige rohkem magavad vastsündinud, pea 16 tundi ööpäevas (kui selline unetempo jätkuks, oleksime 90. eluaastaks maganud lausa 60 aastat oma elust - appi!).
Kui laps on saanud aastaseks, on une pikkus lühenenud 12le tunnile. Koolilapsed peaksid magama vähemalt 10 tundi ööpäevas, aga teismeeas leiavad ajus aset suured muutused, ka seoses unega. Noorukid vajavad und 9-10 tundi ööpäevas, seejuures muutuvad siis ka unerütmid.

Unetunnid muutuvad tihti hilisemaks, sest uneaine melatoniin hakkab hiljem tekkima. Teisisõnu, sinuvanustel on loomulik vajadus olla õhtul kauem üleval ja hommikul kauem magada, mis omakorda põhjustab probleeme näiteks kooliga, kui tunnid algavad vara.

Kui täiskasvanud naudivad keskeani enamasti üsna stabiilset unegraafikut, siis vanemas eas võib uni taas probleemseks osutuda – uni võib tulla varem peale või on uinumine hoopis keerulisem, ja ka öösiti ärgatakse mitmeid kordi.

Aga kolmest tunnist piisab ainult väga, väga vähestel inimestel - neid inimesi pole peaaegu leitudki. See, et keegi püsib elus kolme tunni najal, ei tähenda veel, et ta oma elust suudaks rõõmu tunda ja päriselt uudishimu pinnalt ennast, teisi ja maailma avastada.

MIS PUHKUDEL KINDLASTI ABI OTSIDA?

Mõnel ööl, eriti äreval ajal või pingelise sündmuse eel, võime kergesti mõnusast unest ilma jääda. See on organismi reaktsioon stressile, kohanemist vajavale olukorrale. Kuigi korraliku uneta öö võib teha meid kärsitumaks või lihtsalt väsinuks, ei ole see ebatavaline ega üldjuhul ka murettekitav, inimese keha ja aju on üpris paindlikud ja mingeid muutusi ikkagi kannatab.

Unega seotud murede hulka kuuluvad näiteks:

- Raskused uinumisega (uinumisele kulub enam kui 20–30 minutit)
- Katkendlik või väsitav uni
- Liiga varane ärkamine
- Päevane uimasus, väsimus ja jõuetus
- Unes kõndimine, intensiivne liigutamine, õudusunenäod

Kui sul on juba paar kehvasti magatud ööd (või kuud või aastat) selja taga, tasub oma uneharjumused üle vaadata - tavaliselt on sellest kasu. Kui unemured hakkavad mõjutama päevast enesetunnet, on vaja otsida ka professionaalset abi.

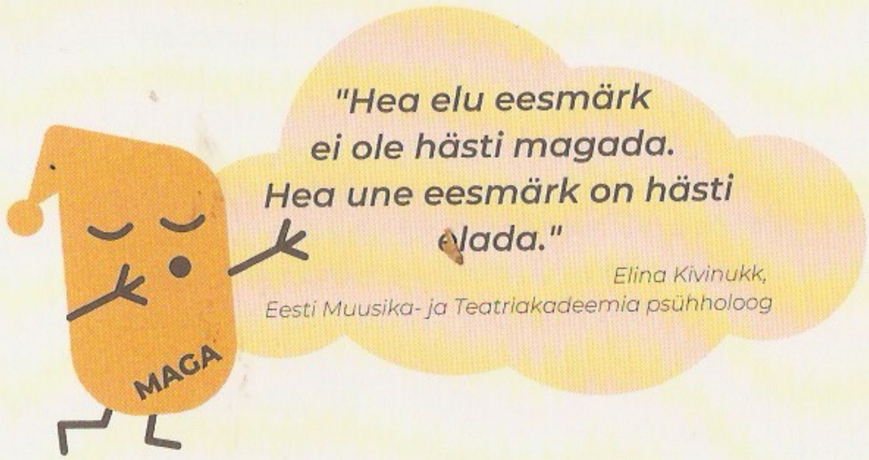
Professionaalse abi otsimisel tuleks alustada oma perearstist või koolipsühholoogist!

Reeglina kujuneb püsiv ehk krooniline unetus välja 1–3 kuu jooksul - selleks ajaks on ajutegevus juba väga, väga palju tuge vajav ja elunauding juba päris, päris väike.

MIDA SIIS TEHA?

Tõenäoliselt oled sa suuremat osa nendest une parandamise nippidest juba kuulnud ja mõnda ehk proovinudki. Küll aga tasub neid meelde tuletada ja kui mõni neist on uus, siis seda ka kas või päev-paar katsetada - kohe ei pea ju kogu elu muutma, aga kui see, mis sa seni oled teinud, pole häid tulemusi toonud, võib ju natuke harjumustega mängida!

1 Uneaeg regulaarseks! Kõigepealt tähtsusta unerežiimi ehk püüa iga päev ärgata ja ka magama minna enam-vähem samal ajal, kuni 2-tunnise kõikumisega. Mõnikord mõeldakse, et nädalavahetusel saab ju kauem magada, nii et panustatakse sellele. Kahjuks ei ole see tõsi: piisavat und ei saa ette ega järgi „ära magada", sest aju toimetab teistmoodi, sorri! Kui nädala sees on sul harjumus minna magama kell 23 ja ärgata kell 7, siis tasub nädalavahetuselgi võimalikult sarnast rütmi järgida. Uuringud on näidanud, et just regulaarne unerežiim aitab ka koolis lihtsamini toime tulla – isegi rohkem kui unetundide arv. Seega, pea näiteks unepäevikut (lk 31), et aru saada, mis su unega üldse toimub, muidu on erinevaid öid raske meeles hoida!



2 **Magamistuba on magamiseks.** Magamistuba peaks olema pime (või olema olemas silmaklapid), sobiva temperatuuriga ning vaba liigsetest segajatest (ka sellistest, mis tekitavad muremõtteid). Voodis proovi hoiduda sotsiaalmeedia nautlemisest, arvutiga töö tegemisest, võimalusel ära loe ka liiga põnevaid artikleid või raamatuid, sest see ei lase su ajul harjuda sellega, et voodis peaks puhkama ja muud mõtted kõrvale jätma. Nagu koju astudes on harjumus võtta jalast välisjalanõud, võiks tekkida ka harjumus magamistuppa astudes jätta teise tuppa kõik segajad.

3 **Sea teadlikult sisse une-eelsed rutiinid.** Kui õhtu hakkab kätte jõudma, võid oma päevarütmi tekitada harjumusi, mis soodustavad ööund. Mõtle näiteks: kas ma olen täna piisavalt füüsiliselt liigutanud, et olla väsinud? Väga kõva trenn vahetult enne magamaminekut ei ole parim variant, kuid hea une tagamiseks peab keha olema parasjagu väsinud. Kaks tundi enne magamaminekut mõtle, kas peaks ka midagi kerget sööma, et kõht päris tühjaks ei läheks, sest näljasena on uinumine keeruline. Tund enne uinumist jälgi, et silmad ei näeks võimalusel helendavaid ekraane - need jätavad ajule mulje, et käimas on veel päev, mistõttu ta ei hakka veel tootma melatoniini ja magama jäämine venib aina kaugemaks.

"Kui noor inimene meie juurde jõuab, siis on alati möödapääsmatu tema une- ja ärkveloleku rütmi paika saamine."

Ere Vasli,
lastepsühhiaater, peaasi.ee juhatuse liige

4 **Kasuta uinumise toetamiseks muusikat.** Unelaulude mõju väikelastele on ammu avastatud võte. Miks mitte seda ka suuremana kasutada? Päevaste mõtete mahalaadimist ja. kiiremat uinumist soodustab suurepäraselt helge ja rahustava meloodiaga muusika. Uuringud on näidanud, et muusika võiks olla vahemikus 60–100 lööki minutis, et keha saaks rahuliku tempoga sünkroniseeruda. Une-eelne muusika ei tohiks sinus tekitada tugevaid tundeid (ka häid mitte, eks), kuulmiskahjustuse ennetamiseks hoidu kõrvaklappidest. Kasu on ka ettevalmistusest: pane endale sobiv *playlist* varem kokku ning muuda muusika kuulamine une-eelseks rutiiniks.

"Kui noor inimene meie juurde jõuab, siis on alati möödapääsmatu tema une- ja ärkveloleku rütmi paika saamine."

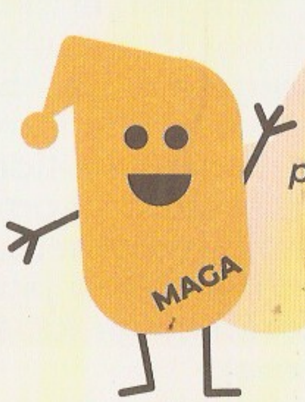
Ere Vasli,
lastepsühhiaater, peaasi.ee juhatuse liige

5 **Hea une märgiks on uinumine 30 minuti jooksul.** Voodisse minnes keskendu kergetele ja helgetele mõtetele – mis on läinud selles päevas hästi, mille eest olen tänulik, millest unistan, mida loodan? Vältida võiksid liigsete muremõtete „toitmist", sest neil on komme end korrata ja pigem sind veel rohkem muretsema panna ning uinumist edasi lükata - kui muremõte ei jäta rahule, pane ta näiteks paberile või telefoni kirja ja luba endale, et muretsed selle üle järgmisel päeval.
Meele rahustamiseks võid kasutada valget müra (inglise keeles *white noise*), ka näiteks mõne äpi kaudu.

6 Kui uni ei tule, ei tasu selle pärast muretseda. Pigem võid anda endale ülesande uuesti magama minna. Tõuse korraks voodist, võimalusel käi teises toas – seejuures proovi hoiduda telefonist, kella vaatamisest või uudistest – ja proovi siis uuesti voodisse heita ja uinuda. Kui uni ei tundu saabuvat, võid proovida endale sisestada uinumisel mõtet: „Proovin iga hinna eest mitte magama jääda." Kipub töötama!

7 See on normaalne, et inimene on öö jooksul 1–2 korda ärkvel. Kui öösel ollakse korraks ärkvel, tuleb suhtuda sellesse rahulikult. Siis saab taas tõusta korra voodist, teha tiiru teises toas ja proovida uuesti magama jääda. Hoidu ka nüüd kella ja ekraanide vaatamisest. Kui und siiski ei tule, saad enesekindlalt kinnitada: „Kuigi olen vähe maganud, olen homme sellegipoolest suurepärases vormis".

8 Kasuta päevaseid uinakuid targasti. Kui sul on harjumus teha pärastlõunane uinak, tasub jälgida, et see kestaks umbes 20–30 minutit. Üle 45-minutiline uinak võib oluliselt mõjutada ööund.



"Hea une saladus peitub heas päevas."

Tõnu Jürjen,
Tartu ülikooli psühholoog

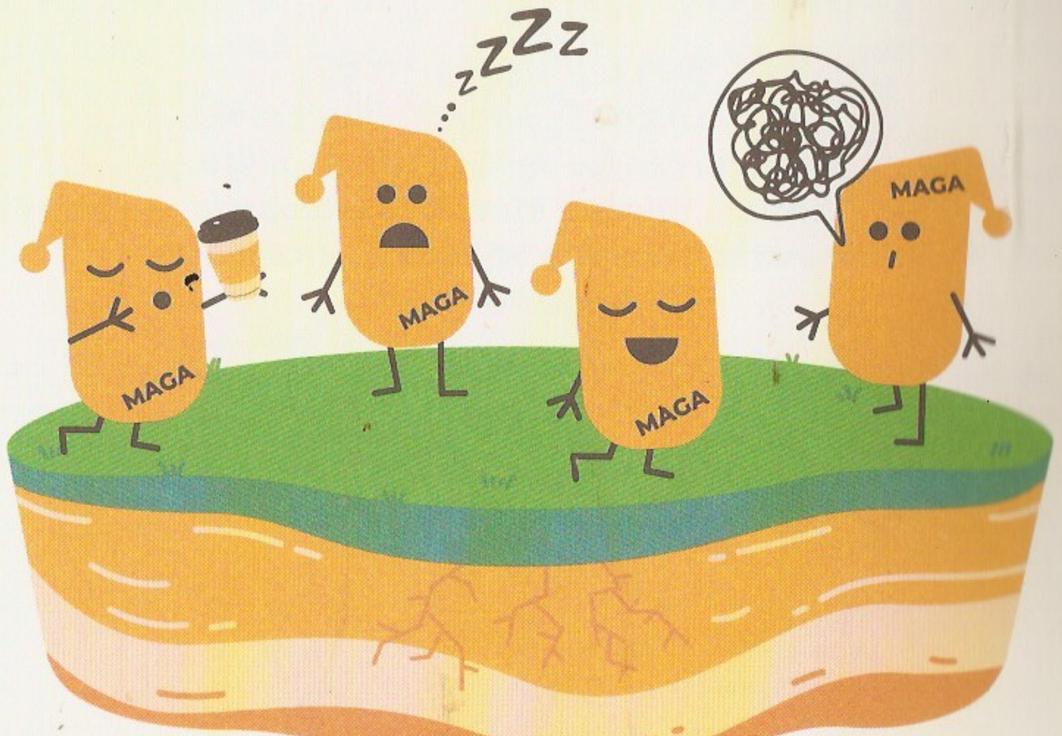
9 Väldi stimulante! Kohvi, alkoholi ja energiajookide, aga ka näiteks rohelise või musta tee joomine mõjutab uinumist ja seetõttu ei ole mõistlik neid pärast lõunat tarbida. Inimene veedab rohkem aega REM-unes ja vähem aega sügavas unes, mistõttu ei ole ta järgmisel päeval välja puhanud.

"Hea uni on nagu tubli "tervisevalvur" - kannab hoolt meie vaimse tervise eest, tagab füüsilise heaolu, toimiva immuunsüsteemi ja ainevahetuse ning vähendab krooniliste haiguste riski."

Inga Grinberg,
kliiniline psühholoog ja psühhoterapeut

UNI KUI ELU OSA

Kuigi vihus on kamaluga konkreetseid soovitusi une toetamiseks, on oluline märgata ka üldist meelsust, kuidas unesse ja puhkusesse suhtutakse, kuidas sellest räägitakse ja kas see hoiab und pigem au sees või peljatakse end välja magada. Kas õppimiseks ja suhtlemiseks võetakse aega unetundide arvelt? Kas visatakse õhku väljendeid nagu „magamine on nõrkadele" või „puhatakse alles hauas"? Kas väsinud olemist nähakse murettekitavana - või hoopis ägedana?



HEA UNI?

Keelekasutuse jälgimine. Igaüks saab jälgida enda keelekasutust, kuidas räägitakse öö läbi õppimisest, unehäiretest või enda uneprobleemidest. Kas magamatusest räägitakse kui kangelasteost? Kas eeldatakse, et tänapäeval peavad õpilased enne kooliülesande tähtaega vähe magama ja öö läbi õppima? Väiksemadki vihjed võivad seada endale ja teistele ootusi, justkui puhkus ja väljamagamine ei ole olulised.

Hea uni on äge. Kuna unel, eriti sügaval unel, on oluline osa inimese tunnete toetamises, mälu- ja mõtteprotsesside jõustamises ning kannatlikkuse ja uudishimu tekitamises, on raske olla kihvt kaaslane, kui ollakse magamata. Seega, seltskonnas saagu pigem võistluseks, kes suudab une kiiremini korda saada! „Magage mõnuga!" - uus slogan, eks!

Tervislike tähtaegade seadmine. Kui ülesandeid on vaja esitada kindlaks tähtajaks, tasub õpetajat paluda, et need ei oleks liiga hilistel õhtutundidel või kesköösl. Kui tähtaeg on kell 20, saavad ka viimasel minutil tegutsevad inimesed pärast seda veidi aega, et end magamaminekuks häälestada ning pikemalt puhata. Samuti tasub jälgida näiteks kontrolltööde seadmist vahetult riiklike pühade järele. Kui töö on enne pühi, saavad kõik rahuliku meelega tähistada!

Enda unehügieeni jälgimine ja eeskujuks olemine. Kui sina teed ees, on teistel lihtsam järgi teha. Hoidu näiteks pärast teatud kellaaegadelt grupivestlustes osalemisest ning teistele meemide saatmisest, jaga teistega oma unerutiine ja muudagi see nii normaalseks vestlusteemaks nagu seda on näiteks kool. Keegi peab ju essa olema, kui muutust algatada!

UNI ÄREVATEL AEGADEL

Just väga pingelistel ja väsitavatel aegadel on une roll kõige olulisem. Ometi on sellisel perioodil ka kummaline vastuolu: hea uni aitab toime tulla, kuid just väsitavatel aegadel on uni hüplik ja uinumine keeruline, mis omakorda mõjutab järgmisel päeval toimetulekut. Liigne ärevus ja muretsemine mõjuvad unele seega päris vastikult. Sellele lisandub ka täiendav mure une enda pärast – kuidas ma järgmisel öösel magada saan ja mis siis, kui ma jälle magama ei jää? Mul on jäänud magada ainult 7 .... 6.... 5... tundi, appi!

Allpool on kuus soovitust une parandamiseks ärevatel aegadel.

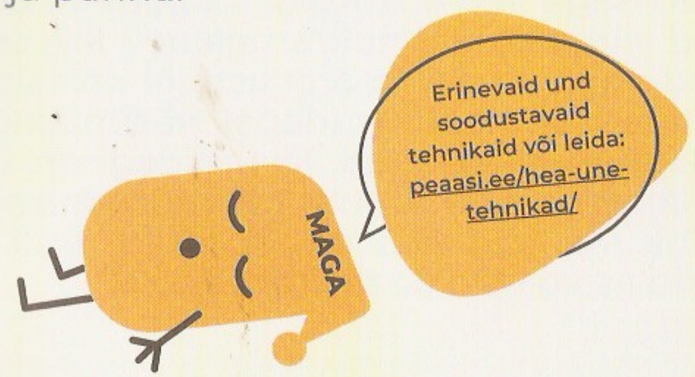
Alusta igat päeva positiivse noodiga. Isegi kui möödunud öö ei olnud kuigi rahulik ja uni oli hüplik, on võimalik alustada päeva heade mõtete ja tavadega. Halvad eelaimdused ja hirmutavad mõtted eesoleva päeva suhtes võivad tekkida lausa iseenesest. Proovi selle asemel rääkida endaga nii: „Enne kooliuksest sisse astumist olen kolm minutit kauem õues ja hingan ekstrapalju värsket õhku. See aitab aju."

Planeeri päeva madalpunktidesse liikumispause. Energiatase ei ole kogu päeva jooksul ühesugune. Kui keha ja aju hakkavad uimaseks muutuma, proovi leida kas või mõni minut ringutamiseks, liigutamiseks või hingamisharjutuseks. Märka lausa eriti teadlikult, kuidas see aitab!

Loo harjumus, mis märgib koolipäeva lõppu. Anna endale mingil moel selgelt teada: „Aeg on minna mõtetega muude asjade juurde." See võib olla mõni äratuntav liigutus, nagu arvuti sulgemine, koolikoti kokkupanek või väike jalutuskäik õues, mis iganes sulle kõige paremini mõjub - maailm ei jää seisma, kui sa mõtled muid mõtteid, ausalt!

Toeta enda igapäevast rütmi. Kehale meeldib kindel päevarütm, oled seda kindlasti ka ise tajunud - kõht läheb ehk sarnastel aegadel tühjaks ja võib-olla on isegi kakamiseks sarnased ajad välja kujunenud. Ja mida rohkem me sellele rütmile vastu hakkame, seda keerulisem on ajul meiega koostööd teha. Kuigi vahel on raske ette teada, kuidas päev läheb, tasub proovida minna kasvõi mingil lühikesel perioodil iga päev hiljemalt kell 23 magama. Proovi seda esialgu näiteks kolm päeva järjest ja vaata, kas see muudab midagi, näiteks ärkamise varasemaks või järgmise päeva rahulikumaks.

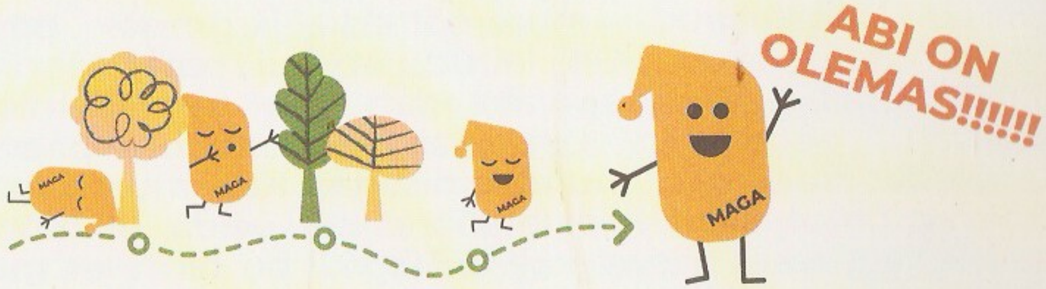
Pane muretsemiseks kindel aeg. Määra endale muretsemise aeg. Märgi igas päevas ära näiteks pool tundi, mil lubad endale muretsemist. Näiteks pane telefoni äratuskell kell 16.30, et siis kuni kell 17.00 muretseda lausa pool tundi jutti. Kui muremõte tuleb pähe muul ajal, kirjuta see üles ning lükka muretsemine edasi selleks ettenähtud ajale - ja kui pool tundi saab täis, paned allesjäänud muremõtted järgmise päeva muremõtete sekka. On leitud, et kui seda tehnikat järjepidevalt kasutada, vähendab see muretsemisele kulutatud aega ning võimaldab suurema osa päevast tegeleda muu kui muretsemisega. Kui muremõtted tulevad õhtul, saad endale sõbralikult öelda, et mõtled sellele järgmisel päeval kell 16.30. Kui on hirm, et mure läheb meelest, võid korraks üles tõusta ja selle enda jaoks kirja panna.



KUI TAVAPÄRASTEST SOOVITUSTEST EI PAISTA KASU OLEVAT

Kui oled proovinud KÕIKE, mis eespool kirjas oli, aga uni pole paremaks muutunud, loe aga rahulikult edasi.

Unehäirete risk on Eestis umbes 39%-l Eesti täiskasvanutest - see on väga suur number! Aga ka 15–17-aastaste tüdrukute seas, näiteks, on see näitaja 35%, ja poiste seas 18%. Kui sul on unega seotud muresid, siis esiteks tea, et sa ei ole üksi – see ei ole nõrkuse märk või läbikukkumine, vaid lihtsalt aju ja elu koostöö tulemus. Teiseks on oluline teada, et abi on olemas! Kui sul ei ole endal õnnestunud oma und jonksu saada, siis järgnevad punktid aitavad loodetavasti leida abi ja tuge, mida vajad.



Hinda enda vaimse tervise seisundit. Kuidas sul tegelikult ülejäänud vaimse tervisega seis on? Kuidas tujudega on - oled ehk palju olnud viimasel ajal nukrameelne? Mis seis on pingega - tunned palju stressi ja ärevust või on täitsa muretu tunne? Kuidas on lood isudega, väsimusega, valudega - kas midagi on muutunud, kas midagi on üle või puudu? Kuidas läheb keskendumisega, mõtlemisega ja suhtlemisega? Ehk siis, kas ajus on ka muid rahu ja naudingut takistavaid asjaolusid peale kehva une?

Vahel on uni muude murede põhjus, mõnikord tagajärg, nii et vaata kogu kupatust tervikuna ja räägi mõnele täiskasvanule, kui miski nendest muudest asjadest on samuti käest ära.

TEE TEST SIIN: peaasi.ee/enesetundetest

Toetu arstidele ja spetsialistidele. Me teame unest aina rohkem tänu sellele, et teadlased ja arstid uurivad seda aina sügavamalt ja jagavad omavahel avastusi. Tihti võibki olla oluline esimene samm perearsti poole pöördumine: perearst teeb vajadusel täiendavad uuringud, määrab ravi ning saab suunata unega tegelevale spetsialisti poole. Mõistlik on pöörduda spetsialistide poole, kellel on meditsiiniline haridus või magistrikraad psühholoogias - sotsiaalmeediasisu võib inimesel näha välja küll hästi kujundatud ja ta võib ise olla šarmikas, aga see kõik ei näita, kui hästi ta on kursus tegeliku teadusega.

UNERASKUSTE SKEEM

KUJUNDAN ENDALE SÕBRALIKU JA TERVISLIKU UNEKULTUURI. JUURUTAN SEDA KA OMA KOGUKONNAS. ARVESTAN ELUKORRALDUSE JA KESKKONNA MÕJUDEGA NING MAGAN NII HÄSTI, KUI PARASJAGU SAAN.

UNI ON VAIMSE TERVISE VITAMIIN

See vaimse tervise ehk ajutervise ja eluga toimetuleku teema on tohutult vajalik, aga vahel tekib tunne, et väga keeruline on enda eest hoolitsemist kuskilt alustada. Seega, me oleme kõige olulisema kokku võtnud vitamiinidena, mida võiks proovida igal päeval tarbida!
Need vitamiinid on lisaks unevitamiinile ka heade suhete vitamiin, liikumisvitamiin, toitumisvitamiin ja mõnusate tunnete vitamiin.

HEADE SUHETE VITAMIIN

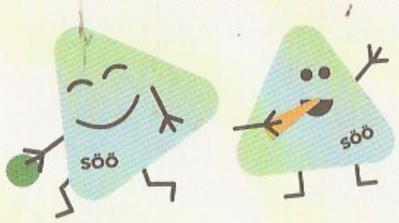
Suhtlemist ja turvaliste, toetavate lähedastega ühenduses olemist seostatakse rõõmutundega, eesmärgi ja elu tähenduse leidmisega ja lihtsama enda eest hoolitsemisega. On leitud, et sõprade ja lähedastega suhtlemine aitab isegi eluiga pikendada! Tasub panustada suhetesse, kus saab ennast turvaliselt avada ja kus inimesed soovivad üksteisele toeks olla ning üksteist kuulata - inimesed, kes sind pisendavad, mõnitavad, materdavad ja tõrjuvad, ei ole sinuga suhtlemist välja teeninud.
Samuti on oluline leida üles inimesed, kellel võivad olla sarnased kogemused ja kes mõistavad sind, olgu need kogemusnõustajad, psühholoogid või internetituttavad (jess, sotsiaalmeedia ja arvutimängud!), aga miks mitte ka pereliikmed, naabrid või õpetajad. Toeks võib olla ka suhtlemine lemmikloomaga ja tema eest hoolitsemine - kõik, mis tekitab tunde, et sa pole üksinda ning et sa oled osa mingist süsteemist!
PS: see ei tähenda, et sa peaksid kogu ärkveloldud aja inimestega koos või kontaktis veetma - omaette olemine, nii, et ei pea ühtegi "rolli" täitma, on samuti hädavajalik, nii et ole endaga lahke, kui sa ei jaksa kogu aeg sõnumitele vastata ja igale üritusele kohale minna!

LIIKUMISVITAMIIN

Kõige olulisem on mõista, milline liikumine on sinu kehale ja ajule praegu tehtav. Sa ei pea käima jõusaalis ja end iga päev higipisarateni tagant sundima - piisab ka sellest, kui leiad argipäevas võimalikult palju viise, kuidas liikumist tavaelu hulka sättida! Kas saad tõuksi võtmise asemel selle vahemaa hoopis kõndida või rattaga sõita? Kas saad liftiga mineku asemel hoopis trepist minna? Kui kõik jäsemed ei saa aktiivselt toimetada, millist tegevust saad anda teistele jäsemetele?
Liikumine võiks seega eelkõige olla tavalise argipäeva osa, mitte miski, mis sind vaimselt kurnab, stressi või süümekaid tekitab. Katseta erinevaid variante ja proovi märgata, milline liikumine ja liigutamine sinu meeleolu paremaks muudab!

TOITUMISVITAMIIN

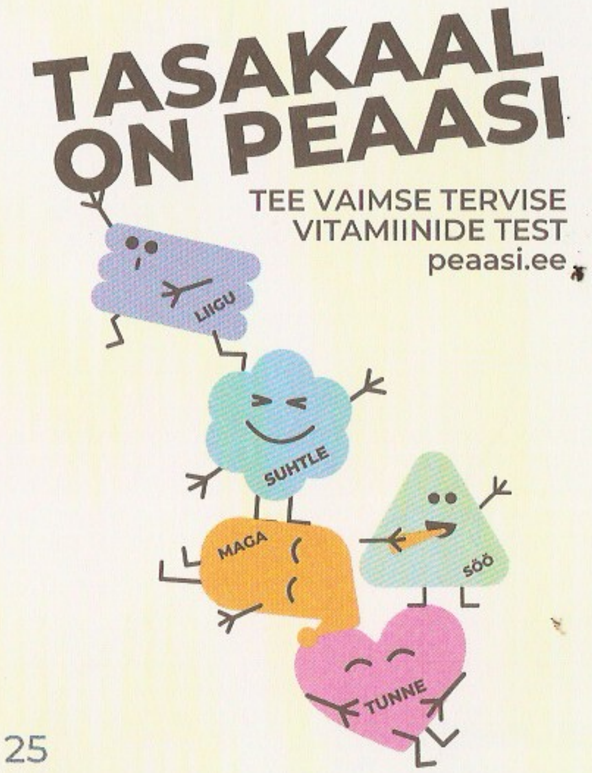
Toitu regulaarselt ja mitmekülgselt. Juba ainuüksi aju ise vajab päevas tohutult energiat ja kogu keha toimimiseks on oluline saada iga päev nii vitamiine, mineraale, suhkruid, süsivesikuid, rasvu, valke kui kiudaineid - ehk iiiigasugu erinevaid toidugruppe. Kiireteks ja stressirohketeks aegadeks varu kappi mõned toiduained, mida on kerge valmistada ja kiirelt põske pista isegi siis, kui võimalusi põhjalikult süüa teha napib. Jah, ainult juustusaia süüa pole just kõige mitmekesisem, aga ka ainult porgandi söömine ei anna kehale ja ajule kõike, mida neil vaja, nii et võti on ikkagi tasakaalus. Ainukesed toidugrupid, millest tasub hoiduda,, on need, mis tekitavad sul allergiat või muid tajutavaid vaevuseid - kõik muu on osa kirevast, rikkalikust toidulauast!



MÕNUSATE TUNNETE VITAMIIN

Toredate kogemustega hakkab aju tootma sellist ainet nagu dopamiin, mille tulemusena tunneb inimene ennast rõõmsamana ning pealehakkamavana. Heade tunnete ellu toomist tasub teadlikult harjutada. Selleks pead end ise natukene treenima, sest aju on harjunud märkama pigem halba või ohtlikku, sest seda on meil vaja elus püsimiseks. Proovi näiteks esialgu enda ümber ringi vaadata ja nimetada kolm eset või punkti, mis seostuvad sul millegi toredaga, ja pane teadlikult tähele ka hetki, mil miski ajab sind itsitama või lausa naerma. Mõnusaid tundeid tekitab ka tänulikkus ja teiste aitamine, aga ka näiteks see, kui kutsikas lakub su nägu või jõuad napilt joostes trammile - tuleb lihtsalt ise neid hetki paremini tähele panna ja sõnastada, et aju oskaks dopamiini toota!

Pliis loe lähemalt ja vaata, kuidas ja mille abil neid vitamiine endale anda:
peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/.



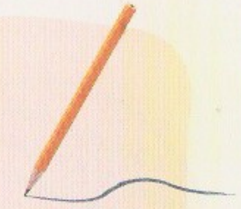
Minu isiklik uneteekond

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

KIRJUTA ENDA UNEST JA UNELE

Soovitame sul katsetada ka unele kirja kirjutamist. Ära kohe seda mõtet välja naera, eks! Seda kirja ei pea kirjutama igal õhtul, vaid pigem võta üks hetk, kus sellele teemale rohkem pühendud. Kirjuta nii, nii nagu parajasti sõrmedest tuleb, sa ei pea muretsema selle üle, mis on "viisakas" või grammatiliselt õige. Hiljem võid kirjutatud kogemuse üle mõtiskleda - seda nimetatakse peegelduseks.



KUIDAS SA NEED LAUSED ENDA UNELE MÕELDES LÕPETAKSID?

Märkan, et magan paremini siis, kui ...
Vahel on uni hüplikum siis, kui ...
Mõnel perioodil on mul elavamad unenäod, näiteks ...

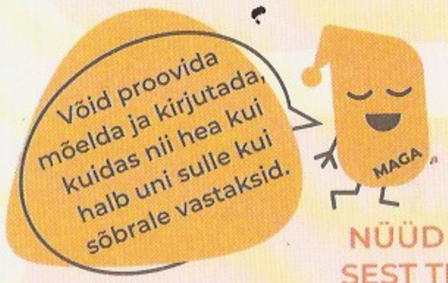
peaasi.ee

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

ALUSTUSEKS KIRJUTA ENDA HEALE UNELE KIRI, NAGU OLEKSID TEMA KIRJASÕBER!

Tere, minu hea uni!
Soovin sulle öelda, et ...
Sa oled minu elus oluline, sest ...
Tule ikka edaspidigi mulle külla, sest ...



NÜÜD AGA KIRJUTA KIRI OMA HALVALE UNELE, SEST TEMAGAGI TASUB SÕBRALIKULT SUHELDA!

Tere, minu kehv uni!
Soovin sulle öelda, et ...
Sa oled minu elus oluline, sest ...
Soovin sind tänada selle eest, et ...

peaasi.ee

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

PEEGELDUS: LUGEDES SEDA KIRJUTATUT UUESTI ÜLE ...

... panen tähele, et ...
... üllatusin, et ...
Mind aitab veel see, et ...

SIIA SAAD VEEL ENDA UNE KOHTA MÕTTEID KIRJUTADA...

peaasi.ee

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐
Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

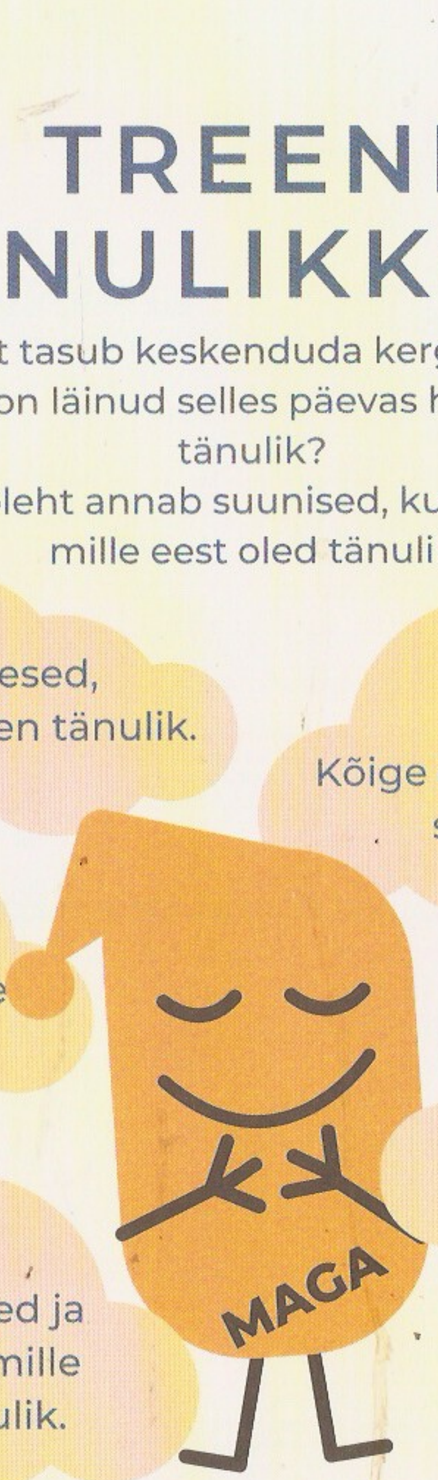
TREENI TÄNULIKKUST

Enne uinumist tasub keskenduda kergetele ja helgetele mõtetele – mis on läinud selles päevas hästi, mille eest olen tänulik?
Juuresolev tööleht annab suunised, kuidas märgata asju, mille eest oled tänulik.

Inimesed, kellele olen tänulik.

Kõige enam tunnen tänu seetõttu, et ....

Saan ennast täna tänada selle eest, et ...



Kolm asja, mis on täna läinud hästi.

Väikesed hetked ja märkamised, mille eest olen tänulik.

peaasi.ee

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐
Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

TÄIDA UNEPÄEVIKUT

Märgi unepäevikusse:

- kuupäev, nädalapäev, päeva tüüp (tööpäev, puhkepäev, koolipäev, puhkus)
- ärkveloleku tegevused, mis võivad mõjutada sinu und: kohv, tee, magus gaasiline jook, ravimid, alkohol, trenn
- magamamineku kellaaeg, uneaeg ja öösel ärkvelolek

Märkmete põhjal saad teha kokkuvõtteid ning märgata seda, mis sinu und kõige enam mõjutavad. Vajadusel võid eraldi märkmikusse teha täiendavaid kommentaare, näiteks kellaajaliselt päeva kirjeldada.
Näide: "Teisipäev oli tööpäev, käisin jooksmas, jõin musta teed ja tassi kohvi liiga hilja. Võtsin ravimeid, mis tegid kohe uniseks, ja nii läksin kell 20 juba magama. Korra olin üleval kell 4 öösel, aga kokku sain 9 tundi magada."

kp	nädala-päev	päeva tüüp	ärkvelolek	uneaeg (h)		tähelepanekud
NÄIDE 11. apr	T	TP		19-20/ 00.00	9h	4.00	Televiisor ei toeta head öist und. Must tee avaldab mõju hiljem.

Päeva tüüp: TP - tööpäev
PP - puhkepäev
KP - koolipäev
P - puhkus

-magamamineku kellaaeg
-olin öösel ärkvel

peaasi.ee

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐
Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

UNE-EELSETE TAVADE LOEND

Märka enda une-eelseid rutiine! Ajule meeldib korrapära, seetõttu tasub pöörata tähelepanu tavadele, mida sina enne magamaminekut teed, ja mis annavad su kehale teada, et saabub unele suikumise aeg. Märgi allpool sobivad valikud ja lisa enda tavad juurde.

MINU UNE-EELSED RUTIINID ON:

- ☐ panen nutiseadmed ja ekraanid kinni
- ☐ peseb hambad
- ☐ panen valmis järgmise päeva asjad (riided asetan toolile, kaasavõetava toidu pakin eraldi karpi jm)
- ☐ mõtlen päevale tänumeeles tagasi
- ☐ kirjutan sellest päevast kolm asja, mis valmistasid rõõmu
- ☐ teen lühikese hingamis- või lõõgastusharjutuse
- ☐ ...
- ☐ ...
- ☐ ...

Tõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐
Vähetõenäoline, et hakkan seda harjutust tegema ☐

HEA UNE KÜSIMUSTIK

Märgi väited, mis sinu kohta käivad:

- ☐ Lähen magama ja ärkan enamasti sarnasel kellaajal
- ☐ Mul ei kulu õhtul uinumisele rohkem kui 30 minutit
- ☐ Keskkond, kus uinun, on mugav ja vaba segajatest
- ☐ Ma ei ärka öösel rohkem kui kahel korral ning ärgates uinun taas peagi
- ☐ Suurem osa voodisoleku ajast kulub mul magamisele
- ☐ Mu hingamine pole öösel häiritud
- ☐ Ärkan hommikul puhanuna
- ☐ Mul on lihtne päevaste tegevuste ajal ärkvel püsida
- ☐ Tavaliselt ei sega väsimus mul päevaseid toimetusi teha
- ☐ Ma ei muretse oma unekvaliteedi pärast

zZZz

Nõustusid kõigi väidetega? Palju õnne!
Tõenäoliselt on Su unekvaliteet hea!

KOOSTAJAD:

ELINA KIVINUKK

ANNA-KAISA OIDERMAA

MINNA SILD

Kasutatud allikad:

Peaasi.ee

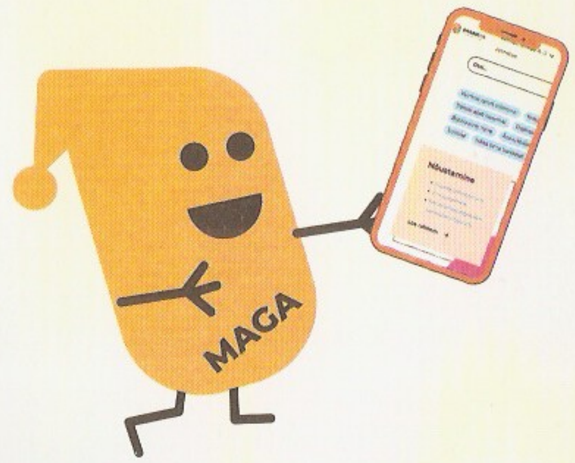
"Täiskasvanute unehäirete esmane diagnostika. Eesti ravijuhend." Tartu Ülikool. Eesti Haigekassa. (2018)

Eesti rahvastiku vaimse tervise uuringu (TAI, 2022)

World Sleep Society. www.worldsleepsociety.org

Kujundanud: Liis Härma

peaasi.ee TERVISEKASSA

NUTITELEFONI TARK KASUTAMINE

Pane oma nutitelefon enda une heaks tööle. Hea une harjutusi, uneäppe ja unemuusikat leiad siit:
peaasi.ee/hea-une-tehnikad/